द लैंसेट डायबिटीज एंड एंडोक्राइनोलॉजी के हालिया अध्ययन के अनुसार, अगले दस सालों में 18-24 साल के युवाओं में मोटापा बढ़ने का खतरा सबसे ज्यादा होगा।

विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस (11 सितंबर)

सबके लिए जानकारी जरूरी

सड़क दुर्घटनाओं में हर साल लाखों लोगों की मौत हो जाती है। प्राथमिक चिकित्सा के अभाव में यह समस्या ज्यादा गंभीर बन जाती है। इसी को ध्यान में रखते हुए इस साल विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस की थीम को सड़क दुर्घटनाओं से जोड़ा गया है। आपात स्थितियों में कैसे अपनी और दूसरों की मदद करें, बता रही हैं शमीम खान

किसी बीमारी से जूझ रहे या हादसे का शिकार हुए व्यक्ति को इमरजेंसी के दौरान जो पहली चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराई जाती है, उसे 'फर्स्ट एड' कहते हैं। फर्स्ट एड यानी प्राथमिक चिकित्सा का मकसद पीड़ित को तब तक जीवित रखना है, जब तक उचित चिकित्सकीय सहायता न मिल जाए। समय पर दी गई प्राथमिक चिकित्सा से जान तो बचती ही है, गंभीर विकलांगता से बचाने में भी मदद मिलती है।

क्यों जरूरी है प्राथमिक चिकित्सा

- बीमार या दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की जान बचाई जा सके।
- पीड़ित को रक्तस्राव या संक्रमण से बचाया जा सके।
- सांस से जुड़ी किसी रूकावट को दूर करते हुए पीड़ित को सामान्य रूप से सांस लेने में मदद हो सके
- पीड़ित व्यक्ति को तुरंत अस्पताल में भर्ती कराना।

सड़क दुर्घटना से जुड़ी गंभीर स्थितियां

सड़क दुर्घटनाएं आप्रकृतिक मौतों का सबसे प्रमुख कारण हैं। कुल सड़क दुर्घटनाओं में से 66-67 प्रतिशत दुर्घटनाएं तेज गति से वाहन चलाने के कारण होती हैं। आंकड़ों के अनुसार, मोबाइल पर बात करना 23 प्रतिशत दुर्घटनाओं का कारण है। अन्य कारणों में शराब पीकर गाड़ी चलाना, झपकी लग जाना आदि हैं। सड़क दुर्घटनाओं को रोका जा सकता है, इसके लिए लोगों में यातायात नियमों और सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता फैलाना बहुत जरूरी है। पर, कोई दुर्घटना हो जाती है तो फिर बिना घबराए, शांत रहते हुए सही उपचार की जानकारी सब को होनी ही चाहिए।

अत्यधिक रक्तस्राव (ब्लीडिंग) : जब त्वचा कट जाती है तो उस हिस्से की रक्त नलिकाओं के क्षतिग्रस्त होने के कारण खून बहने लगता है। अगर खून कम निकल रहा है तो आप घाव को आसानी से साफ कर लेते हैं, पर ज्यादा खून निकलने पर शरीर शॉक में जा सकता है। ऐसे में चक्कर आना, कमजोरी, सांस लेने में तकलीफ होना, हृदय की धड़कनें बढ़ जाने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। सिर, पेट व छाती की अंदरूनी चोट में खून निकलने से स्थिति गंभीर हो सकती है।

ये करें: • चिकित्सीय सुविधा पहुंचने तक घायल व्यक्ति को नीचे लेटा दें। घाव पर हल्के हाथ से दबाव बनाए रखें।

- संभव हो सके तो पैरों को दिल के लेवल से थोड़ा ऊंचा कर दें, ताकि प्रमुख अंगों तक रक्त संचरण हो सके।
- घाव को छूए बिना उसे साफ पानी से धो लें, एंटी-सेप्टिक स्प्रे लगा दें और हल्की सूती पट्टी से बांध लें। इससे संक्रमण का खतरा कम हो जाएगा।
- कोई चीज घाव में गहरी धंसी है तो उसे बाहर न निकालें। बड़े घाव को साफ न करें।
- ज्यादा खून बहने के कारण शरीर ठंडा पड़ रहा है तो व्यक्ति को किसी कपड़े से ढक दें।

सिर की गंभीर चोट (हेड इंजुरी) : सिर की चोट के अधिकतर मामले सड़क दुर्घटनाओं के कारण होते हैं। आंकड़ों की मानें तो सिर की गंभीर चोटों के 85 प्रतिशत मामलों में लोगों की मृत्यु हो जाती है। कुछ लोगों को लंबे उपचार की जरूरत पड़ती है, तो कुछ कोमा में चले जाते हैं। एक अनुमान के अनुसार, अस्पतालों में लंबे समय तक भर्ती रहने वालों में से लगभग 20-30 प्रतिशत सिर व रीढ़ की हड्डी की चोट से पीड़ित होते हैं। वैसे, अधिकतर मामलों में खोपड़ी मस्तिष्क को क्षतिग्रस्त होने से बचाती है, पर बड़ी दुर्घटनाओं में मस्तिष्क भी चपेट में आ जाता है।

रोकथाम के उपाय: हर सड़क दुर्घटना को रोका नहीं जा सकता, पर बचाव के उपाय जरूर अपनाए जा सकते हैं

- नियमित गति सीमा से अधिक गति से वाहन न चलाएं।
- गाड़ी चलाते समय सीट बेल्ट जरूर बांधें।
- दुपहिया वाहन चला रहें हों तो अच्छा हेलमेट जरूर पहनें।
- नाबालिग बच्चों को वाहन न चलाने दें।
- गाड़ी चलाते समय मोबाइल पर बात न करें।
- छोटे बच्चों को हमेशा पिछली सीट पर बैठाएं।
- शराब पीकर वाहन न चलाएं।

हड्डी टूटना : हड्डियों पर जब बाहर से अधिक दबाव या बल पड़ता है, तो वो इसे सह नहीं पातीं और टूट जाती हैं। जब हड्डी के साथ त्वचा भी क्षतिग्रस्त हो जाती है, तो उसे ओपन फ्रेक्चर कहते हैं। पर, जब त्वचा को कोई नुकसान नहीं पहुंचता है तो उसे क्लोज्ड फ्रेक्चर कहते हैं। अगर दुर्घटना गंभीर है, तो हड्डियां टूटने के अलावा दूसरी गंभीर चोटें भी हो सकती हैं।

क्या करें : • तुरंत आपातकालीन नंबर पर फोन करें।

- घायल व्यक्ति को ज्यादा हिलाएं-डुलाए नहीं।
- जहां से खून निकल रहा हो, वहां साफ कपड़े से दबाव डालें। अगर हड्डी टूट कर बाहर आ गई हो तो उसे शरीर के भीतर न धकेलें, न अलाइन करने की कोशिश करें।
- अगर हड्डी टूटी है, तो कुछ भी खाएं-पिएं नहीं।

शरीर का कोई भाग अलग हो जाना : चिकित्सा के क्षेत्र में विकास के कारण कुछ मामलों में शरीर से अलग हुए अंग को जोड़ना भी संभव हो पाया है। अगर शरीर का कोई अंग कटकर अलग हो गया है तो उसे दुर्घटना स्थल पर न छोड़ें। अमेरिकन अकेडमी ऑफ ऑर्थोपेडिक सर्जन्स ने इससे जुड़े दिशा-निर्देश जारी किए हैं।

ये करें: • अगर संभव हो तो घाव और उस अंग को साफ पानी से धो लें, ताकि धूल-मिट्टी निकल जाए। साबुन या स्क्रब का इस्तेमाल न करें।

- उसे साफ एअर टाइट प्लास्टिक बैग में रखें। इस बैग को बर्फ में रखकर अस्पताल ले जाएं। कटे हुए अंग को बर्फ में सीधे न रखें। इससे अंग खराब हो सकता है।
- अगर कटे अंग को पुनः जोड़ना संभव है, तो पहले 12 घंटे बहुत महत्त्वपूर्ण होते हैं।

सांस लेने में दिक्कत: सबसे पहले यह जांचें कि पीड़ित व्यक्ति ठीक से सांस ले पा रहा है या नहीं। मुंह को खुला रखें। उंगलियों की मदद से या फिर पीठ को थपथपाते हुए गला साफ रखने में मदद करें। अगर पीड़ित ठीक से सांस नहीं ले पा रहा है, बेहोश है या उसकी नाड़ी नहीं चल रही है, तो जरूरी है कि उसे सीपीआर (कार्डियो पलमोनरी रेससिटेशन) दिया जाए। इसमें मुंह से सांस देना और 30:2 (कम्प्रेशन:वेंटिलेशन) की दर से छाती को दबाना शामिल है। अगर आप सीपीआर देने में प्रशिक्षित नहीं हैं, तब भी छाती को लगातार दबाते रहें, जब तक मूवमेंट दिखाई न दे या चिकित्सा सुविधा न मिल जाए।

जलना : किसी दुर्घटना के दौरान, कारखाने में काम करते हुए या खाना बनाते समय, आग की लपटों के संपर्क में आना, जलने के कुछ प्रमुख कारण हैं। अगर जख्म मामूली हैं, तो ज्यादा छेड़छाड़ न करें, लेकिन गंभीर रूप से जलने पर विशेष देखभाल जरूरी हो जाती है।

ये करें : • अगर त्वचा थोड़ी झुलस गई है, तो वहां पर 10 मिनट तक ठंडा पानी डालें। बर्फ का ठंडा पानी न डालें।

- मामूली रूप से जले हुए स्थान पर बर्फ लगा सकते हैं, पर बर्फ को सीधे त्वचा पर न मलें। सूती कपड़े में लपेट कर सेंक दें।
- गंभीर रूप से जले जख्मों से अगर कपड़ा या कोई दूसरी चीज चिपक गई हो तो उसे खींच कर न निकालें। न ही जख्मों पर कोई तेल, क्रीम या मल्हम लगाएं।
- जलने से होने वाले फफोलों को न फोड़ें, उन्हें अपने आप ठीक होने दें।
- गीले जख्मों पर पट्टी न बांधें, इससे संक्रमण फैल सकता है। जख्मों को थोड़ा सूखने दें और पीड़ित को तुरंत अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करें।

विशेषज्ञ: डॉ. रमन कुमार, अध्यक्ष, एकेडमी ऑफ फैमिली फिजिशियंस ऑफ इंडिया, ग्रेटर नोएडा।
डॉ. आशीष सिंह, अनुप इंस्टीट्यूट ऑफ ऑर्थोपेडिक्स एंड रिहेबिलिटेशन, पटना।

क्या कहते हैं आंकड़ें

वर्ल्ड बैंक की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में विश्व के केवल 1 प्रतिशत वाहन हैं, लेकिन दुर्घटनाओं में जान गंवाने वाले 11 प्रतिशत भारतीय होते हैं। फरवरी 2021 में जारी इस रिपोर्ट के अनुसार:

- विश्व में हर साल सबसे ज्यादा, लगभग 4.5 लाख दुर्घटनाएं और 1.5 लाख लोगों की मौतें भारत में होती हैं।
- देश में पिछले दशक में सड़क दुर्घटनाओं में लगभग 50 लाख लोग जख्मी हुए और 13 लाख लोगों की मृत्यु हुई।
- देश में सड़क दुर्घटनाओं में मरने वाले लोगों में से 76.2 प्रतिशत लोग 18-45 वर्ष के होते हैं।
- सड़क दुर्घटनाएं 15-29 वर्ष के युवाओं में मृत्यु का बड़ा कारण है। इनमें से तीन चौथाई पुरुष और एक-चौथाई महिलाएं होती हैं।

विशेष नोट: सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, 2019 में देश में 4,80,652 दुर्घटनाएं हुईं, जिसमें कुल 1,15,113 लोगों यानी हर रोज 414 लोगों ने अपनी जान गंवाई। हमारा देश सड़क दुर्घटनाओं में होने वाली मौतों के मामले में सबसे आगे है। इसके तीन प्रमुख कारण हैं- पहला, यातायात नियमों और सड़क सुरक्षा के प्रति जागरूकता न होना। दूसरा, लोग प्राथमिक चिकित्सा के महत्व को नहीं समझते। तीसरा, सड़क दुर्घटनाओं के शिकार लोगों की सहायता करने में हिचकिचाहट। अगर दुर्घटना के बाद गोल्डन आवर में सही उपचार मिल जाए तो 90 प्रतिशत जिंदगियां बच सकती हैं। दुर्घटना के बाद के एक घंटे के समय को गोल्डन आवर कहते हैं।

प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स

हमें घर और गाड़ी में 'फर्स्ट एड किट' जरूर रखनी चाहिए। लंबी यात्रा के समय भी इसे अपने साथ रखें। एक सामान्य प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में निम्न चीजें होनी चाहिए।

- जीवाणु रहित छोटी, मध्यम और बड़े आकार की सूती पट्टियां • तिकोनी पट्टी • सेफ्टी पिन्स • क्रेप की लपेटने वाली पट्टियां • डिस्पोजेबल जीवाणु रहित दस्तानें • कैंची • छोटी और मध्यम आकार की धातु की ट्रिमटियां • अल्कोहल रहित घाव साफ करने के लिए डेटॉल या सेवलॉन • चिपकाने वाले टेप • थर्मामीटर, विशेषकर डिजिटल • रिकन क्रीम • एंटीसेप्टिक क्रीम • पेन किलर, जैसे- पैरासिटामोल, एस्पिरिन • एंटीहिस्टामिन की गोलियां • डिस्टिल्ड वाटर, घावों और आंखों को साफ करने के लिए • एक फर्स्ट एड गाइड • इलेक्ट्रॉल

मानसून में लेंस पहनें संभलकर

बारिश के मौसम में आंखों के संक्रमण की आशंकाएं बढ़ जाती हैं। खासकर, अगर आप कॉन्टेक्ट लेंस पहनते हैं, तो कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी हो जाता है। विशेषज्ञों से बात करके बता रही हैं प्राची गुप्ता

बारिश के मौसम में आंखों का खास ध्यान रखना चाहिए। तापमान में गिरावट, उमस, नमी और गंदगी के कारण कई तरह के रोगाणु तेजी से पनपने लगते हैं। ये आंखों पर भी बुरा असर डालते हैं। आंखों में खुश्की, लाली व जलन होने लगती है। कंजेक्टिवाइटिस, ड्राई आई, केराटाइटिस, कोरोनियल अल्सर, आदि के मामले बढ़ जाते हैं।

बारिश के मौसम में जरूरी कारणों से ही कॉन्टेक्ट लेंस पहनने की सलाह दी जाती है। लेंस पहनने और निकालने में हुई लापरवाही कई तरह से आंखों को नुकसान पहुंचाती है। सही ध्यान न दिए जाने से रोशनी तक जा सकती है।

बारिश के मौसम में हो सके तो रोज या महीने भर में डिस्पॉज किए जा सकने वाले लेंस पहनने चाहिए। साथ ही, लेंस के सॉल्यूशन को किसी और के साथ शेयर नहीं करना चाहिए। सॉल्यूशन को भी दो से तीन दिन में बदल देना चाहिए।

कॉर्निया पर खरोंच न पड़े

लेंस पहनते या हटाते समय कॉर्निया पर कोई खरोंच नहीं लगनी चाहिए। ऐसा होने पर कॉर्नियल अल्सर होने और आंख की पुतली पर सफेदी पड़ने का डर रहता है, जिसमें आंख की रोशनी तक जा सकती है।

ध्यान रखें -

- सही ढंग से लेंस नहीं लगाने पर आंखें लाल हो जाती हैं। साथ ही, खुजली की भी समस्या हो सकती है। लेंस पहनते समय अगर बार-बार आंखों में ऐसा हो रहा है, तो कॉन्टैक्ट लेंस न पहनें। डॉक्टर की सलाह लें।
- कॉन्टैक्ट लेंस रखने वाली डिब्बी को भी सॉल्यूशन से साफ करके और सूखाकर रखें। इससे केस में कीटाणु पैदा होने से रोका जा सकता है।
- संक्रमित व्यक्ति के तौलिए, रुमाल या चश्मे को इस्तेमाल में न लाएं। आंखों को मक्खी व मच्छरों के संपर्क से दूर रखें।

कब करे लेंस में बदलाव

लेंस को एक से छह महीने के बीच डॉक्टर की सलाह के बाद बदलते रहना चाहिए। बच्चे अगर लेंस यूज कर रहे हों तो उन्हें तीन महीने से छह महीने के बीच डॉक्टर के पास चेकअप के लिए जरूर ले जाना चाहिए। इसके साथ ही कुछ लेंस ऐसे भी होते हैं, जिन्हें एक साल तक आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं। कभी तैराकी करते समय लेंस निकालना भूल जाते हैं, तो उसके बाद उन लेंस को न पहनें। नए लेंस ही इस्तेमाल में लाएं।

(विशेषज्ञ: डॉ. विनय अरोड़ा, आई सर्जन, कॉर्निया स्पेशलिस्ट, आईमेड हॉस्पिटल, फरीदाबाद।
डॉ. संजय तेवतिया, वरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ, मुख्य चिकित्सा अधीक्षक, संयुक्त जिला चिकित्सालय, गाजियाबाद)

हाइजीन का रखें खास ध्यान

- लेंस पहनने या उतारने से पहले हाथों को अच्छी तरह धो लेना चाहिए।
- लेंस को कभी नल के पानी से नहीं धोएं।
- कॉन्टैक्ट लेंस पहनकर पूल में तैराकी न करें।
- सोने से पहले हमेशा लेंस को उतार दें।
- एक दिन में 8 घंटे से अधिक लेंस न पहनें।
- आंखों की खुश्की रोकने के लिए टियर ड्रॉप्स का इस्तेमाल करें।
- आंखों में लालिमा, पानी निकलना या दर्द होने पर नेत्र चिकित्सक से मिलें और तभी लेंस पहनें।
- रंगीन कॉन्टैक्ट लेंस में पानी की मात्रा कम होती है, इसलिए इन्हें कभी-कभी ही पहनें।
- बाहर जाते समय धूप का चश्मा पहनें। आंखों को धूल, मिट्टी से बचाएं।
- लेंस पहनने के बाद आंखों को तेजी से रगड़े नहीं।
- तौलिए, चश्मा, लेंस आदि जैसे निजी सामान किसी के साथ शेयर न करें।
- पर्याप्त नींद और पोषण का ध्यान रखें।